

Wozu soll das denn gut sein?

- Während der Übungen kommt es zu einer tieferen Atmung. Deshalb wird der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt.
- Beim Lachen wird das Zwerchfell, der wichtigste Atemmuskel, sehr beansprucht. Er bewegt sich intensiv auf und ab und "massiert" sozusagen die angrenzenden Organe wie Lunge, Herz, Magen, Darm. Sie werden vermehrt durchblutet und mit Nährstoffen versorgt.
- Intensives Lachen führt zu häufigem Räuspern, einem Zeichen dafür, dass die Atemwege freier werden.
- Lachen signalisiert dem Gehirn Stressfreiheit! Es schüttet Glückshormone aus. Die Gesichtszüge entspannen sich, Verbissenheit verschwindet, denn lachen und nachdenken schließen sich aus.
- Lachen fördert die zwischenmenschlichen Beziehungen und steigert das Selbstwertgefühl.
- 20 Minuten Lachyoga verbrennt genau so viele Kalorien wie 1 Stunde Jogging.



Übrigens, der Weltlachtage findet in diesem Jahr bereits zum 18. Mal statt. Und wie Dr. Madan Kataria sagt: "Wir lachen nicht weil wir glücklich sind - wir sind glücklich weil wir lachen."

14.03.2016 / Monika Huppert

Kontakt Daten:

Präventologie | Stressbewältigung | Lach- und Atemtraining **Monika Huppert**
Eichenweg 2a | 76185 Karlsruhe | Telefon 07 21/66 53 0 55 | mobil 01 62/20 35 0 53
praeventologin@lebegelassen.de | www.monikahuppert.de

Lachyoga-Termine:

Jeden **3. Montag im Monat** zusammen mit Harald Reichle von 18.30 bis 19.30h
Jeden **2. Samstag im Monat** von 15 bis 16h



Lachclub Durlach | Helga Werling | Telefon 07 21/94 26 24 9 | lachen@lachclub-durlach.de
www.lachclub-durlach.de

Lachyoga-Termine:

Jeden **1. und 3. Samstag im Monat** von 9.30 bis 10.30h | Karlsburg Durlach | Eingang A,
Raum 338 | Pfinztalstr. 9 (Schlossplatz) | 76227 Karlsruhe-Durlach



Atmen und Lachen | Coaching - Beratung - Training | Dominique Buchtala | Sophienstr. 126
76135 Karlsruhe | Telefon 07 21/15 47 13 53 | mobil 01 5 77/95 000 98 | info@atmen-und-
lachen.de | info@dominiquebuchtala.de | www.atmen-und-lachen.de |
www.dominiquebuchtala.de

Lachyoga-Termine:

Jeden **1. Donnerstag im Monat von 19 bis 20h in den Monaten von Mai bis Juli** offenes
Lachen im Schlosspark Karlsruhe. Weitere Termine und Orte finden Sie auf meiner
homepage.



Lachyoga Projekt Orange | Harald Reichle | Telefon 07 21/15 65 52 96 | mobil 01 76/64 79
89 20 | lach-yoga@gmx.de | www.projektorange.de

Lachyoga-Termine:

Offene Lachyoga-Sessions und feste Gruppen unter www.projektorange.de und
jeden **3. Montag im Monat** zusammen mit und bei Monika Huppert von 18.30 bis 19.30h
Eichenweg 2a | 76185 Karlsruhe



Lachclub Ettlingen | Heike Spaeth | Talstr. 12 | Eingang Hausrückseite | 76275 Ettlingen-
Spessart | Telefon 0 72 43/3 50 72 32 | heike.spaeth@mindsign.de | www.lachyoga-
ettlingen.de | www.soll-sich-was-aendern.de

Lachyoga-Termine:

Jeden **Dienstag** von 19 bis 20h